

Утверждаю:

Заведующий МДОБУ

№ 114

детский сад

№ 114

Ю. Ю. Ю. Ю.

Сочи

« 01 » / 04



**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
детский сад № 114 города Сочи**

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 1 ДО 3 ЛЕТ
СЕЗОНА ЗИМА-ВЕСНА**

2025 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для возрастной группы от 1-3 лет

сезона Зима-Весна

номер рецептуры по сборнику	наименование блюда	масса порции в граммах	пищевые вещества			энергетическая ценность Ккал
			белки(г)	жиры(г)	углеводы(г)	
1-я неделя 1-й день (понедельник)						
ЗАВТРАК						
101	Суп молочный с крупой рисовой	150	3,44	3,6	12,02	95
т/к 2-я	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28
2-й ЗАВТРАК		337				
386, т/к 80-я-83-я	Фрукты свежие сезонные (яблоко, мандарины, груши, бананы)	100	0,77	0,27	42,5	59
ОБЕД		100				
87, т/к 6-я	Суп картофельный с бобовыми с зеленью	150/3	3,24	3,05	9,3	78
315	Голубцы ленивые	60	5,31	3,41	7,52	82
55	Икра свекольная	90	2,13	4,18	11,21	91
т/к 10-я	Хлеб ржаной	30	2,20	0,36	11,13	58
394	Компот из сушеных фруктов	150	0,31	0,01	19,83	81
ПОЛДНИК		483				
220	Макароны отварные с сыром	130	7,26	6,68	20,66	172
т/к 2-я	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70
		310				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1230	32	24	181	956
1-я неделя 2-й день (вторник)						
ЗАВТРАК						
101	Суп молочный с крупой пшено	150	4,14	3,9	13,27	105
т/к 2-я	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28
2-й ЗАВТРАК		337				
420	Кефир	150	4,35	3,75	6	75
т/к 17-я	Печенье	20	0,92	4,22	8,28	74
ОБЕД		170				
94, т/к 6-я	Суп-лапша домашняя с зеленью	150/3	1,37	2,94	6,8	59
321	Плов из птицы	80	7,56	6,38	13,38	141
36	Салат из свеклы с яблоками	40	0,44	2,07	4,58	39

т/к 10-я	Хлеб ржаной	30	2,20	0,36	11,13	58
390	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,11	0,11	17,06	70
ПОЛДНИК		453				
251 т/к 47-я	Запеканка творожная со ступненным молоком	50/10	8,77	6,03	14,68	149
411	Чай	150	0,04	0,01	0,01	0,3
		210				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1170	32	30	117	869
1-я неделя 3-й день (среда)						
ЗАВТРАК						
101	Суп молочный с овсяными хлопьями	150	3,85	4,24	12,81	106
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28
2-й ЗАВТРАК		347				
418	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	43
		100				
65, т/к 6-я, т/к 31-я	Борщ вегетарианский с зеленью и чесноком	150/3/1	1,72	3,75	7,82	70
301	Тефтели из печени с рисом	120	7,3	8,23	12,28	152
335	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,09	3,52	19,59	127
т/к 9-я	Огурец соленый порционный	20	0	0	1,2	5
т/к 10-я	Хлеб ржаной	30	2,20	0,36	11,13	58
417	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61
ПОЛДНИК		584				
229	Омлет	65	5,73	11,04	1,1	127
57	Икра кабачковая	20	0,24	0,95	1,54	16
т/к 2-я	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70
		265				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1296	33	42	139	1070
1-я неделя 4-й день (четверг)						
ЗАВТРАК						
99	Суп молочный с крупой манной	150	3,92	3,61	11,5	94
3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139
412	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29
2-й ЗАВТРАК		356				
386, т/к 80-я-83-я	Плоды свежие сезонные (яблоко, мандарины, груши, бананы)	100	0,77	0,27	42,5	59
		100				
ОБЕД						
77 т/к 6-я	Ши из квашенной капусты с картофелем	150/3	1,04	2,82	3,85	45

276	Тефтели рыбные паровые	60/15	7,2	1,09	6,53	64
339	Пюре картофельное	110	2,27	3,56	15,14	102
т/к 10-я	Хлеб ржаной	30	2,20	0,36	11,13	58
394	Компот из сушеных фруктов	150	0,31	0,01	19,83	81
ПОЛДНИК		518				
432, т/к 47-я	Оладьи со ступленным молоком	60/10	4,56	4,06	27,75	166
т/к 48-я	Кисель	150	0	0	17,25	69
		220				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1194	27	23	177	906

1-я неделя 5-й день (пятница)

ЗАВТРАК						
101	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,26	3,91	12,2	102
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28
2-й ЗАВТРАК		347				
418	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	43
ОБЕД		100				
62, т/к 6-я	Борщ с зеленью	150/3	1,03	2,81	6,25	55
292	Жаркое по-домашнему	85	10,4	2,67	9,25	103
т/к 9-я	Отурец соленый	20	0	0	1,2	5
т/к 10-я	Хлеб ржаной	30	2,20	0,36	11,13	58
390	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,11	0,11	17,06	70
ПОЛДНИК		438				
457	Булочка Российская	30	2,11	2,4	16,66	97
416	Какао	150	3,15	2,72	12,96	89
		180				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1065	26	23	118	786

2-я неделя 1-й день (понедельник)

ЗАВТРАК						
100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,11	3,72	13,46	104
т/к 2-я	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28
2-й ЗАВТРАК		337				
386, т/к 80-я-83-я	Фрукты свежие сезонные (яблоко, мандарины, груши, бананы)	100	0,77	0,27	42,5	59
ОБЕД		100				
82, т/к 6-я	Рассолник Ленинградский с зеленью	150/3	1,31	2,96	9,48	70
303	Тефтели мясные с соусом	60/30	6,41	7,16	8,39	124
330	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	110	4,69	3,58	28,78	166

т/к 10-я	Хлеб ржаной	30	2,20	0,36	11,13	58
394	Компот из сушеных фруктов	150	0,31	0,01	19,83	81
ПОЛДНИК		533				
229	Омлет	65	5,73	11,04	1,1	127
т/к 2-я	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
411	Чай	150	0,04	0,01	0,01	0,3
т/к 17-я	Печенье	20	0,92	4,22	8,28	74
		265				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1235	31	34	179	1033
2-я неделя 2-й день (вторник)						
ЗАВТРАК						
99	Суп молочный с крутой манной	150	3,92	3,61	11,5	94
I	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
411	Чай	150	0,04	0,01	0,01	0,3
2-й ЗАВТРАК		340				
420	Кефир	150	4,35	3,75	6	75
т/к 29-я	Пряник	40	2,4	1,8	30,64	142
ОБЕД		190				
91, т/к 6-я	Суп картофельный с клецками с зеленью	150/3	1,31	1,96	6,9	51
318	Птица тушеная в соусе	60	6,85	5,8	2,42	89
330	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	110	6,39	6,69	28,66	201
т/к 10-я	Хлеб ржаной	30	2,20	0,36	11,13	58
390	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,11	0,11	17,06	70
ПОЛДНИК		503				
245, т/к 47-я	Сыркини из творога со ступенным молоком	50/10	9,3	6,33	17,58	166
411	Чай	150	0,04	0,01	0,01	0,3
		210				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1243	39	38	147	1083
2-я неделя 3-й день (среда)						
ЗАВТРАК						
101	Суп молочный с крутой пшено	150	4,14	3,9	12,37	105
т/к 2-я	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
416	Какао	150	3,15	2,72	12,96	89
2-й ЗАВТРАК		330				
418	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	43
ОБЕД		100				
95, т/к 6-я	Суп с рыбными консервами и зеленью	150/3	4,98	4,83	8,19	97
299	Котлета рубленая	65	8,97	10,37	8,98	165
339	Пюре картофельное	110	2,27	3,56	15,14	102

т/к 10-я	Хлеб ржаной	30	2,20	0,36	11,13	58
417	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61
ПОЛДНИК		508				
432, т/к 47-я	Оладьи со сгущенным молоком	60/10	4,56	4,06	27,75	166
411	Чай	150	0,04	0,01	0,01	0,3
		220				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1158	34	30	135	957
2-я неделя 4-й день (четверг)						
ЗАВТРАК						
101	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,26	3,91	12,2	102
т/к 2-я	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70
2-й ЗАВТРАК		330				
386, т/к 80-я-83-я	Плоды свежие сезонные (яблоко, мандарины, груши, бананы)	100	0,77	0,27	42,5	59
ОБЕД		100				
64, т/к 6-я	Борщ с картофелем со сметаной и зеленью	150/3/3	1,28	2,9	8,06	64
301	Тефтели из печени с рисом	120	7,3	8,23	12,28	152
332	Рис отварной с маслом	110	2,74	7,61	27,24	188
37	Салат из свежлы с огурцами солеными	40	0,58	2,44	2,67	35
т/к 10-я	Хлеб ржаной	30	2,20	0,36	11,13	58
390	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,11	0,11	17,06	70
ПОЛДНИК		606				
227	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
57	Икра кабачковая	20	0,24	0,95	1,54	16
т/к 2-я	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
т/к 75-я	Вафля	20	1,14	4,76	11,33	92
411	Чай	150	0,04	0,01	0,01	0,3
		260				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1296	33	39	186	1111
2-я неделя 5-й день (пятница)						
ЗАВТРАК						
101	Суп молочный с овсяными хлопьями	150	3,85	4,24	12,81	106
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
411	Чай	150	0,04	0,01	0,01	0,3
2-й ЗАВТРАК		340				
418	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	43
ОБЕД		100				
86, т/к 6-я	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	150/3	1,24	1,6	8,33	53

261	Рыба, тушеная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55
339	Пюре картофельное	110	2,27	3,56	15,14	102
21	Салат из белокачанной капусты	40	0,56	2,03	3,61	35
т/к 10-я	Хлеб ржаной	30	2,20	0,36	11,13	58
394	Компот из сушеных фруктов	150	0,31	0,01	19,83	81
ПОЛДНИК		543				
457	Булочка Российская	30	2,11	2,4	16,66	97
419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85
		180				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1163	26	29	121	851